

Koripallo			
	Lapsuusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Voimaharjoittelun tavoitteet	Motoristen taitojen ja kehonhallinnan kehittäminen Keskivartalon hallinta ja lihaskestävyys Eri liikesuuntien ja täysien liikelaajuuksien käyttäminen Nostotekniikoiden opettelu Nopeusvoiman edellytysten kehittäminen Vammojen ennaltaehkäisy	Harjoitettavuuden kasvattaminen Nostotekniikoiden kehittäminen Lajinomaisen voimaharjoittelun aloittaminen Nopeusvoiman kehittäminen Perusvoiman kehittäminen Vammojen ennaltaehkäisy ja nopean pituuskasvun vaiheen huomiointi	Maksimivoiman kehittäminen Lajivoimaharjoittelun painottaminen Nopeusvoiman ja erityisesti räjähtävän voiman kehittäminen Vammojen ennaltaehkäisy
Voimaharjoittelun toteutustavat	Monipuoliset kuntopiirit, tehtävä- ja tempuradat Keppijumppa Kehonpainoharjoittelu, voimistelu Painit, kamppailut ja kisailut Hyppelyt	Aerobiset ja anaerobiset kuntopiirit Paino- ja vastusharjoittelu (levytanko-, kahvakuula-, kuminauhaharjoittelu jne.) Kuntopalloharjoittelu Hyppy- ja loikkaharjoittelu (kasvupyrahdyshuomioiden!)	Lajivoimaharjoittelu Paino- ja vastusharjoittelu Hyppy- ja loikkaharjoittelu Kuntopalloharjoittelu
Liikevalikoima pääpainotus	1 ja 2 jalan kyykyt, askelkyykyt, pysähtyminen ja liikkeelle lähteminen, laskeutuminen, hyppääminen ja hyppelyt, kiipeilyt ja heitot keskivartalo omalla painolla, erilaiset punnerrukset, työnnöt, vedot ja ”eläinliikkeet”	Levytankoliikkeet (oikeat tekniikat), haastavammat yhden raajan liikkeet ja askelkyykyt, yhdistelmäliikkeet (valakyykyt, kiertokyykyt jne.), haastavammat keskivartaloliikkeet (mm. lisävastuksella), heitot	Lajivoimaharjoitteet, levytankoliikkeet, nopeusvoimaharjoittelu lisäpainoilla, kovatehoiset 1 ja 2 jalan hyppyt (esim. pudotushyppy), loikat sekä kuntopalloharjoitteet
Voimaharjoittelun painopisteet / kehitettävät ominaisuudet XXX= erittäin otollista ja ajankohtaista kehittää XX= otollista ja ajankohtaista kehittää X= ylläpitävä / jaksollainen merkitys			
Lihaskestävyys	XXX	XX	X
Voimakestävyys	XX	XX	XX
Perusvoima	XX	XXX	XX
Maksimivoima	X	XX	XXX
Nopeusvoima	XX	XXX	XXX
Lajivoima	X	XX	XXX
Voimaharjoittelun määrät viikossa	2–3 krt (osana jokaista harjoitusta)	3–4 krt	3–4 krt
Muut voimaominaisuuksia kehittävät lajit	Telinevoimistelu, parkour, paini, yleisurheilu, tankovoimistelu (painonnosto)	Telinevoimistelu, parkour, paini, yleisurheilu, painonnosto	Telinevoimistelu, jooga, painonnosto
VoimanPolun valmiit kokonaisuudet, jotka palvelevat tätä vaihetta	Voimakeskus, nostaminen (soveltaen), kehonhallinta, liikkuvuus (vammojen ehkäisy)	Tankotekniikat, nostaminen, lajivoima, yhdistelmäharjoitteet, voimakeskus, liikkuvuus (vammojen ehkäisy)	Lajivoima, tankotekniikat, yhdistelmäharjoittelu